

## „ Aktive Stressbewältigung durch „Minutentrainings “

Kurze Tipps mit starker Wirkung für Ihr Gesundheits- und Leistungsmanagement In der Theorie wissen viele, wie sie mit Belastungen jeglicher Art umgehen sollten. Doch in der Praxis stoßen sie dann rasch an ihre Grenzen. Diese Veranstaltung wurde als Praxisseminar konzipiert und es werden hier Kurzübungen vorgestellt, die bei unterschiedlichsten Fragestellungen rasch und effizient zum Einsatz gebracht werden können, um die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zu gewährleisten.

Als Ziel und im Mittelpunkt des Seminars stehen „kurze Tipps mit starker Wirkung “ für die aktive Stressbewältigung. Dazu wurden aus hunderten von Übungen und Techniken die besten und prägnantesten für Sie herausgefiltert.

Diese „Minutentrainings “ sind ultrakurz und dadurch besonders leicht in den Tagesablauf integrierbar. Insgesamt optimieren Sie in nur einem Tag Ihre Fähigkeit, stressintensiven Situationen im Beruf souverän zu begegnen. Sie tun etwas für Ihr Gesundheits- und Leistungsmanagement und bleiben energiegeladen, kraftvoll und gesund.

**Als Halbtages- / Tagesseminar oder Impulsvortrag buchbar!**

Weitere Informationen zu dieser Veranstaltung erhalten Sie unter:

[info@hpsteiner.at](mailto:info@hpsteiner.at) oder per Telefon unter: +43 676/612 95 62